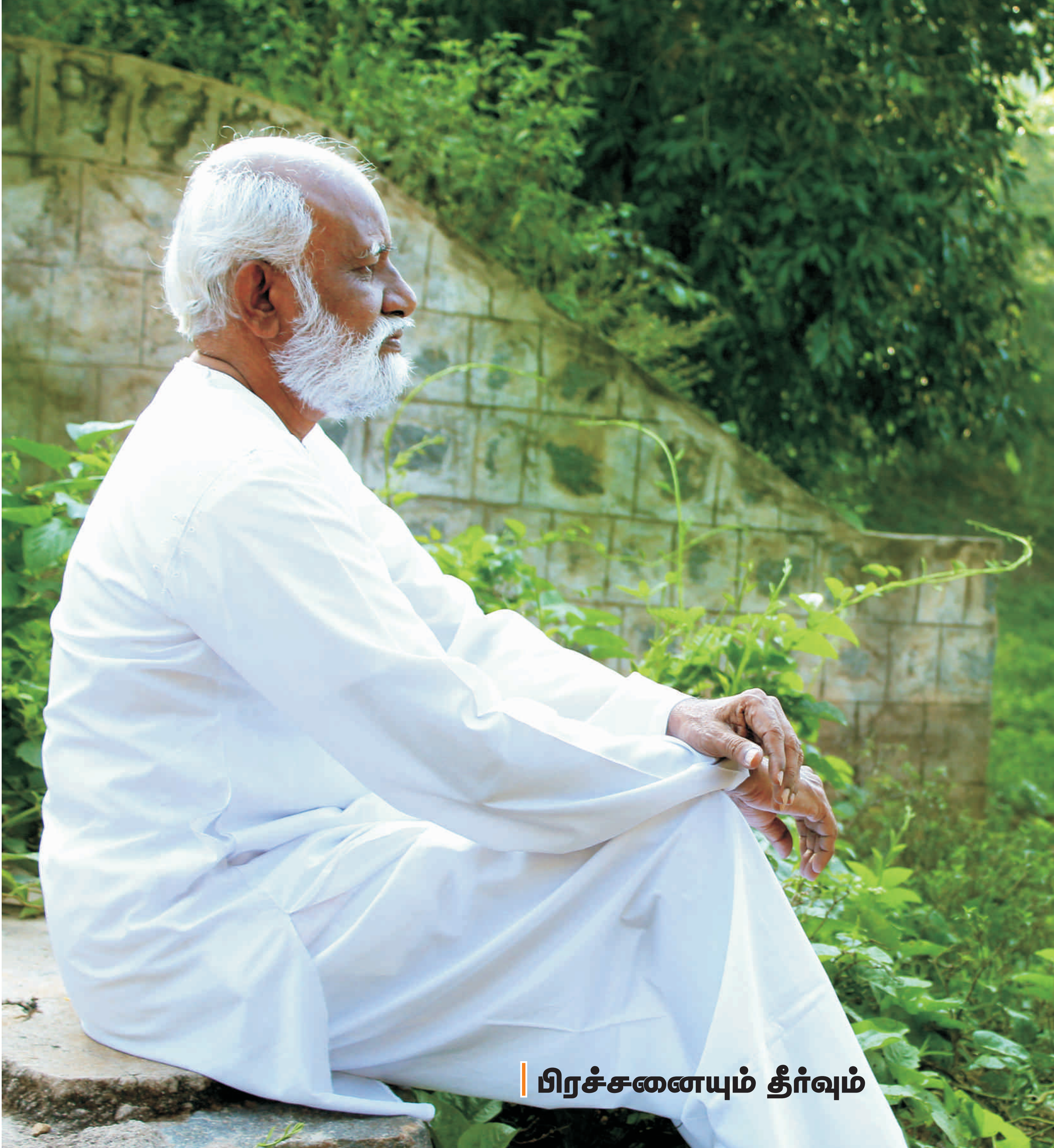
பகவத் பாதை

BAGAVATH PATHAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 5 | இதழ் 12 | பிப்ரவரி 10, 2019 | வருடச்சந்தா ரூ 100/- Volume : 5 | Issue 12 | February 10th, 2019 | Annual Subscription Rs. 100/-



பிரச்சனையும் தீர்வும்

கோடையில் இயற்கை சூழல் மிகுந்த **ஏற்காடு மலைப் பிரதேசத்தில் 5 நாள்**

சிறப்பு ஞானமுகாம்

வழங்குபவர் :
ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்கள்

இடம் : House of Peace (Glass House) அமைதி இல்லம், ஏற்காடு.
நாள் : 1-5-2019 புதன்கிழமை மாலை 4 மணி முதல்
5-5-2019 ஞாயிறு மாலை 3.00 மணி வரை

தலைப்புகள் : 1. ஞானப்புரிதல் 2. அகம்-புறம் 3. நான் யார்? 4. நினைவும் சிந்தித்தலும் 5. மனோலயம் - மனோ நாசம் 6. கர்மவினை 7. தெளிவில் உறுதி

- இது கோடை காலத்திற்கு ஏற்ற சுற்றுலா தலமாக அமைந்திருப்பதால் குடும்பத்துடன் பங்கு பெறலாம்.
- ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தங்குவதற்கான தனித்தனி இடவசதி உள்ளது. ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி படுக்கை வசதி உள்ளது. தனி அறைகள் 10 மட்டும் உள்ளதால் குடும்பத்துடன் வருபவர்களுக்கு மட்டும் தனி அறை கொடுக்கப்படும்.
- உணவு மற்றும் தங்கும் இடவசதிக்கான செலவு பகிர்வு தலா ஒருவருக்கு ரூ. 6000/- மட்டுமே.
- 90 நபர்கள் மட்டுமே தங்க இடமிருப்பதால் பங்கேற்க விரும்புபவர்கள் மார்ச் 31ம் தேதிக்குள் முன்பதிவு செய்திட வேண்டுகிறோம்.

ஸ்ரீ பகவத் பவனில் மார்ச் மாதத்தில் 4 நாள் ஞான முகாம்

இடம் : **ஸ்ரீ பகவத் பவன்,**
ஜருகு மலை அடிவாரம், கொடம்பக்காடு,
பெரிய கவுண்டாபுரம், காரிப்பட்டி (Po.)
சேலம் - 636 106.

நாள் : **7.3.2019** காலை 11.00 மணி முதல்
10.3.2019 மதியம் 3.00 மணிவரை

செலவு பகிர்வு
ரூ. **4000/-** நபர் ஒருவருக்கு

குறிப்பு :**7.3.2019** மாலை 6.00 மணிக்கு முக்கியமான வகுப்பு தொடங்கிவிடும். இந்த உரையைத் தொடக்கம் முதல் கேட்பதே உங்களுக்கு தெளிவைக் கொடுக்கும்.

செலவு பகிர்வுக் கட்டணத்தை வழங்க இயலாதவர்கள் தனிப்பட்ட முறையில் விண்ணப்பிக்கலாம்.
அனைவரும் வருக! ஞானத் தெளிவு பெறுக...

- ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் தங்குவதற்கென தனித்தனி இடவசதி உள்ளன.
- ஞான முகாமில் 50 அன்பர்கள் மட்டுமே கலந்துகொள்ள இடமிருப்பதால் முன்பதிவு அவசியம்.

உங்கள் வருகையை முன் அறிவிப்பு செய்யுமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

முன்பதிவு செய்யும் வழிகள்

M.O, D.D. (or) Cheque : வரைவோலை அனுப்புபவர்கள் : A/c. Sri Bagavath Mission என்ற பெயரில் சேலத்தில் செல்லத்தக்கதாக அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

Direct Payment : நேரடியாக வங்கியில் செலுத்துபவர்கள் : Sri Bagavath Mission, HDFC A/c No. : 15907620000075 NEFT IFSC : HDFC 0001590 என்ற வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தி தெரியப்படுத்தவும்.

Online Payment : Credit Card or Debit Card மூலம் www.sribagavathmission.org என்ற வெப்சைட்டிலும் முன்பதிவு செய்யலாம்.

ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் 31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை, சேலம்-3. கைப்பேசி : **9994205880, 97891 65555**

உள்ளே

பிரச்சனையும் தீர்வும்	3
ஆசிரியர் பகுதி	6
நிகழ்ச்சி நிழல்கள்	7
கேள்வி பதில்	8-12

கூடுதல் தகவல்களைப் பெற விரும்புகிறீர்களா? (அ) பாதையை நண்பர்களுக்கு அனுப்ப விரும்புகிறீர்களா?



Sri Bagavath Mission

31, Ramalingasamy Street, Ammapet,
Salem - 636 003. Tamilnadu India

V.A.P. SHARAVANAN - 99942 05880
Dr. N. KAILASAM - 94432 90559
K.S. JEEVAMANI - 97891 65555

www.sribagavathmission.org
www.sribagavath.org
E-mail : sribagavathmission@gmail.com

This book Designed by
SRI ESPARI GRAPHICS, Salem-3.
Cell : 90926 46260, 98651 34075

பிரச்சனையும் தீர்வும்

- ஸ்ரீ பகவத்

நாளை காலை பத்து மணிக்குள் நாம் பத்து லட்ச ரூபாய் செலுத்த வேண்டும். அப்படி செலுத்தத் தவறி விட்டால் நமக்குப் பல லட்ச ரூபாய் இழப்பு ஏற்பட்டுவிடும்.

எவ்வளவோ முயற்சி செய்தும் பணத்தை ஏற்பாடு செய்ய முடியவில்லை.

என்ன ஆகுமோ, எப்படி ஆகுமோ என்ற எண்ணத்தில் நமக்கு இரவில் தூக்கம் வரவில்லை. உணவை சாப்பிட முடியவில்லை.

இந்த நிலையில் ஒரு சராசரி மனிதன் இதனை எவ்வாறு எதிர் கொள்கிறான்.

மதுவை அருந்திவிட்டு போதைக்குப் போய் விடுகிறான். அல்லது தூக்க மாத்திரையைப் போட்டுவிட்டுத் தூங்கி விடுகிறான்.

போதையில் இருக்கும் வரை பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டு இருக்கிறான். போதை இறங்கியவுடன் மீண்டும் வேதனை ஏற்படுகிறது.

மீண்டும் தனது போதையை புதுப்பித்துக் கொள்கிறான்.

போதை இருக்கும் வரை அவன் தனது பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டு விடுகிறான்.

இதுதான் பிரச்சினைக்கான தீர்வா?

இங்கு எதுதான் பிரச்சினை?

குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் பணத்தைச் செலுத்த வேண்டும். செலுத்த முடியாமலிருப்பதுதான் பிரச்சினை.

மதுவை அருந்தியதால் அந்தப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு ஏதாவது கிடைத்ததா?

மதுவை அருந்தியதால் பணத்தைச் செலுத்தி விட முடியுமா?

அதற்கும் மதுவுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் கிடையாது.

உண்மையில் பிரச்சினைகளுக்கும் மதுவுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் கிடையாது.

பிரச்சினையினால் ஏற்பட்ட மனப் பாதிப்பை மட்டுமே மது நிர்வாகம் செய்கிறது.

மது எப்படி மனதை நிர்வாகம் செய்கிறது?

"என்ன ஆகுமோ, எப்படி ஆகுமோ?" என்று எதிர்காலத்தை நோக்கிக் கலங்கி நின்ற மனதை "போதை" என்னும் அனுபவத்தை நோக்கி மது இழுத்து வந்து விடுகிறது.

செயல் அளவிலான பிரச்சினை அப்படியே உள்ளது. ஆனால் மனதளவிலான பிரச்சினை தீர்ந்துவிட்டது.

செயல் அளவிலான பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண்பதை விட்டுவிட்டு மனதளவில் மட்டும் விடுபடுவதென்பது அந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து தப்பி ஓடுவதே ஆகும்.

தப்பி ஓடுவதென்பது அந்தப் பிரச்சினைக்கான தீர்வு ஆகாது.

நாம் அதிகாலையில் வீட்டுக் கதவைத் திறந்து வாசலுக்கு வருகிறோம்.

வாசலில் கயிறு ஒன்று விழுந்து கிடக்கிறது. வாசலை மறித்துக் கிடக்கும் அந்தக் கயிறை நெருங்கவும் அது நெளிந்து ஓட ஆரம்பிக்கிறது. அப்போது தான் தெரிகிறது அது பாம்பு என்று.

மறுநாள் காலையில் கதவைத் திறந்துப் பார்த்தால் அதே பாம்பு தான் அங்கே படுத்துக் கிடக்கிறது.

வீட்டுக்குத் திரும்பி கம்பை எடுத்துக் கொண்டு வந்தால் அந்தப் பாம்பு அசைவில்லாமல் அங்கேயே படுத்துக் கிடக்கிறது.

விளக்கை அடித்துப் பார்த்தால் அது பாம்பல்ல கயிறு என்று தெரிகிறது.

உண்மையான பாம்பைக் கண்டு பயப்படாமல் நாம் அதனருகே தைரியமாகச் செல்லுகிறோம்.

ஆனால் கயிற்றைக் கண்டு பயந்து கம்பையும் விளக்கையும் எடுத்து வருகிறோம்.

இங்கு பயத்துக்குக் காரணம் பாம்பா அல்லது பாம்பைப் பற்றிய எண்ணமா?

உண்மையான பாம்பு பயத்தைக் கொடுக்கவில்லை. பாம்பை பற்றிய எண்ணம்தான் பயத்தைக் கொடுத்து விட்டது.

இப்படித்தான் ஒருவர் தனது மனப் பிரச்சினைகளிலிருந்து தீர்வு காண ஜென் குரு ஒருவரைத் தேடிச் சென்றார்.

"சுவாமி! எனக்கு மனப் பிரச்சினைகள் திரும்பத்

திரும்ப வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. என்னுடைய மனதில் நிம்மதியே இல்லை. இப்படி நடந்து விடுமோ, அப்படி நடந்து விடுமோ என எண்ணி நிம்மதி இல்லாமல் இருக்கிறேன். நான் ஒழுங்காகத் தூங்கிப் பல மாதங்கள் ஆகிவிட்டன. நீங்கள்தான் எனக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்." -அவர் தனது கோரிக்கையை முன் வைத்தார்.

"உன்னுடைய எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன். இப்போது இரவாகி விட்டதால் நிம்மதியாகப் படுத்துத் தூங்கு, காலையில் உனது ஒவ்வொரு பிரச்சினையையும் தெளிவாகப் பார்த்து விடுவோம். இன்று ஒரு நாள் மட்டும் நீ எனது படுக்கையிலேயே படுத்துக் கொள்ளலாம். நாளைக்கு உனக்கு வேறு படுக்கை அறையை ஒதுக்கிவிடலாம்," என்று கூறிய அந்த குருநாதர் தனது படுக்கை அறையை அவரிடம் ஒப்படைத்து விட்டுப் போய் விட்டார்.

அவரும் படுக்கை அறையை உட்புறமாகத் தாழிட்டுவிட்டு அந்த அழகான படுக்கையில் படுத்தார்.

அந்தப் படுக்கை மிகவும் மென்மையாகவும், நேர்த்தியாகவும், வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய வகையிலும் அமைக்கப்பட்டிருந்தது.

அந்தப் படுக்கையில் படுத்த அவர் வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு நிம்மதியாகத் தூங்கினார்.

அவர் ஒவ்வொரு முறை புரண்டு படுக்கும் போதும் அந்தப் படுக்கை மென்மையாக நெளிந்து கொடுத்ததால் அவருடைய தூக்கம் பாதிக்கப்படவில்லை.

இரவு இரண்டு மணியளவில் யாரோ கதவைத் தட்டும் சப்தம் கேட்டு அவர் தனது தூக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்தார்.

கதவைத் திறந்து பார்க்க, குருநாதர்தான் அங்கே நின்று கொண்டிருந்தார்.

"அவசரத்தில் நான் எனது செல்லப் பிள்ளையை எடுத்துச் செல்ல மறந்துவிட்டேன். அவன் உனக்கு தொந்தரவு எதையும் கொடுக்கவில்லையே? கொடுத்திருக்க மாட்டான். அவன் ரொம்பவும் சமத்து" என்று கூறியவாறே படுக்கையை சற்றுத் தூக்கி அதன் அடியிலிருந்த ஏழு அடி நீளக் கருநாகப் பாம்பு ஒன்றை உருவி எடுத்துத் தனது தோளில் போட்டுக்கொண்டு வெளியே போனார்.

"இனி நீ நிம்மதியாகத் தூங்கு காலையில் சந்திப்போம்" எனப் போகும் போது கூறிவிட்டுப் போனார்.

அதன்பிறகு படுக்கையில் படுத்த அவர் நிம்மதியாகத் தூங்கியிருப்பாரா?

அவர் ஒவ்வொரு முறை புரண்டு படுக்கும் போதும் அந்தப் படுக்கை நெளிவது, பாம்பு நெளிவதைப் போன்றே இருந்தது.

இரண்டு மணி வரையிலும் பாம்பு மீதுதான் படுத்திருந்தார். ஆனால் நிம்மதியாகத் தூங்கிவிட்டார். இப்போது பாம்பு எதுவும் இல்லை. ஆனால் பாம்பின் நினைவினால் அவருக்குத் தூக்கம் வரவில்லை.

பாம்பு இருக்கும் போது பாம்பைப் பற்றி நினைத்தாலோ, பயந்தாலோ அது நியாயமானது.

பாம்பு இல்லாத போது அதைப் பற்றி நினைத்துப் பயப்பட வேண்டிய அவசியம் என்ன?

ஆனால் நம் மனதின் இயல்பே அப்படிதான் உள்ளது. தேவையான மற்றும் தேவையற்ற படங்களை அது எப்போதும் போட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது.

சினிமாவில் கதாநாயகன் வரும்போது ஒருவகையான பிண்ணனி இசை வரும். வில்லன் வரும்போது வேறு வகையான பிண்ணனி இசை வரும். அதுபோல்

நாம் என்ன படத்தை வரைகிறோமோ அதற்கேற்ற பின்னணி இசையாக நமது மன அனுபவங்களும் ஏற்பட்டுவிடும்.

நாளைக் காலை பத்து மணிக்குள் பத்து லட்ச ரூபாய் செலுத்தியாக வேண்டும். ஆனால் அவ்வளவு தொகையை நம்மால் ஏற்பாடு செய்ய முடியவில்லை.

இதுதான் உண்மையான பிரச்சினை.

நமது மனம் இதை மட்டும் காட்டாமல், இப்படி ஆகிவிடுமோ, அப்படி ஆகிவிடுமோ என தேவையற்ற படங்களையெல்லாம் காட்டி விடுகின்றன.

இதனால் தேவையற்ற இசை வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

நமது கருத்துக்களில் ஈடுபாடு கொண்ட அன்பர் ஒருவர் தனது பிரச்சினையைக் கூறினார்.

அவர் ஒரு நாத்திகவாதி. கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாத பகுத்தறிவு கருத்துகளை உடையவர்.

அவருடைய மகள் திருமணம் ஆகி கணவன் மனைவியாக தனிக்குடித்தனம் செய்து வருகின்றனர்.

கணவன் மனைவிக்கிடையே அடிக்கடி தகராறு ஏற்பட்டு வந்ததால் அது அவருக்கு மனக்கவலையை ஏற்படுத்தி வந்தது.

மகளுக்கு என்ன ஆகுமோ என்ற சிந்தனை அவரைத் துன்புறுத்தி வந்தது.

மகளிடமிருந்து போன் ஏதாவது வந்தாலே அவர் பதட்டமாகி விடுவார்.

இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு எவ்வாறு தீர்வு காண்பது?

நாம் ஏற்கெனவே மனம், புத்தி, சித்தம் என நம் மனம் மூன்று விதமாகச் செயல்படுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

பலவற்றையும் காட்டுவதுதான் மனம். அது அப்படித்தான் காட்டும். அதுதான் அதன் இயல்பு. அதில் எந்தத் தவறுமே கிடையாது.

ஆனால் அப்படி ஏற்படும் எண்ணங்களையெல்லாம் நமது புத்தி அங்கீகரிக்குமேயானால்

நாம் ஒரு படத்தை வரைந்தவர்களாகி விடுவோம்.

நாம் என்ன படம் வரைந்துள்ளோமோ அதற்கான இசையும் ஏற்பட்டுவிடும்.

புறத்தளவில் பல பிரச்சினைகள் முடிவு காண முடியாமல் அமைந்திருக்கலாம்.

அதற்குத் தீர்வு காணும் வகையில் நம் மனதின் செயல்பாடு இப்படி அமைந்திடுவதும் இயல்பாகவே

உள்ளது.

நம்முடைய மன இயக்கத்தை முழு மனதோடு முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்வது என்பது போதுமானதே.

ஆனால் அதற்காக தேவையற்ற மன உணர்ச்சிகள் நமக்குள் எழுந்திடுவதற்கு நமது அணுகுமுறையும் ஒரு காரணமாக அமைந்துவிடக்கூடாது.

பக்தி வழியில் ஈடுபடுபவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளை இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடுவதன் மூலம் மனப்போராட்டத்தைக் குறைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அதுவும் அவர்களுக்கு பயன்படவே செய்கிறது.

இப்படி ஆகிவிடுமோ, அப்படி ஆகிவிடுமோ என்ற தேவையற்ற முடிவுகளை இத்தகைய இறை நம்பிக்கை அப்புறப்படுத்துகிறது.

இறைவன் பார்த்துக் கொள்வான் என்ற முடிவை நமது புத்தி எடுத்துக் கொள்ளும்போது தேவையற்ற உணர்ச்சிகளும் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

இறைவனிடம் பொறுப்பை ஒப்படைப்பதன் மூலம் புறப் பிரச்சனைகள் தீர்வடையுமா?

இறைவனிடம் பொறுப்பை ஒப்படைப்பதன் மூலம் நாளை காலை பத்து மணிக்குள் பத்து லட்ச ரூபாயைச் செலுத்திவிடும் தகுதி நமக்கு வந்துவிடுமா?

இறைவனிடம் பொறுப்பை ஒப்படைத்துவிட்டு நாம் நமது முயற்சிகள் அனைத்தையும் நிறுத்திவிடலாமா?

இறைவனிடம் பொறுப்பை ஒப்படைப்பது என்பது நமது அகப்பிரச்சினையை இறைவனிடம் ஒப்படைப்பதே ஆகும்.

புறச் செயல்களையும், புறமுயற்சிகளையும் கைவிடுவது ஆகாது.

இப்படி ஆகிவிடுமோ, அப்படி ஆகிவிடுமோ என்ற தேவையற்ற சிந்தனைகளையும் அதனால் ஏற்படும் தேவையற்ற உணர்ச்சிகளையும் கைவிட்டுவிட்டு நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்களில் மட்டும்

நமது கவனத்தைச் செலுத்துவதுதான் இது.

இளைஞர் ஒருவரது பிரச்சினையும் இப்படிப்பட்டதே.

அவரது உறவினர் எவராவது மாரடைப்பால் உயிரிழந்தால் இவர் பயந்துவிடுவார். அதன்பிறகு இவருக்கும் நெஞ்சுவலி இருப்பது போல் தோன்றும்.

மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் வித்தியாசம் எதுவும் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியவில்லை.

இருந்தாலும் அவர் இவருக்கு சில மருந்துகளை எழுதிக் கொடுத்தார்.

மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு வந்த போதும் எவராவது இறந்து போனால் இவருக்கு நெஞ்சில் வலி ஏற்பட ஆரம்பிக்கும்.

இவருடைய பயம் அந்த வலியை அதிகப்படுத்தவும் ஆரம்பிக்கும்.

இப்போது இவருக்கு என்ன எண்ணம் ஏற்படும்?

இவருடைய பிரச்சினையானது, இவர் சாப்பிட்டு வரும் மருந்துகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட பிரச்சினை என்ற எண்ணமே ஏற்படும். விளைவு?

இவருடைய பிரச்சினை மேலும் சிக்கலாகிவிடும்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய தேவையற்ற பயந்தான் இவரது பிரச்சினை.

இறைநம்பிக்கை இவருக்கு பலனளித்தது.

இறைவன் உதவி செய்வான் என்பது மூட நம்பிக்கையாகக் கூட இருக்கலாம்.

ஆனால் அப்படி ஆகிவிடுமோ, இப்படி ஆகிவிடுமோ என்று இல்லாத ஒன்றை தேவையில்லாமல் கற்பனை செய்வது என்பது

மூட நம்பிக்கையிலும் கொடுமையான மூடநம்பிக்கை.

இறைவன் நமக்கு உதவுவான் என்ற முடிவுக்கு வரும்போது

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நல்லதொரு படத்தை நாம் வரைய ஆரம்பித்து விடுகிறோம். படத்துக்கு நல்ல விதமான இசை - நல்ல விதமான மன உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன.

அது நமது புறச் செயல்களுக்கான உற்சாகத்தைக் கூட ஏற்படுத்துகின்றன.



ஓர் அவசர வேண்டுகோள்

நமது கருத்துகளை தேடுதல் உள்ள புதியவர்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லும் வகையில் ஞான முகாம்களை நடத்தி வருகிறோம்.

அது பற்றிய அறிவிப்பை அனைவருக்கும் தெரிவிக்க தமிழ்நாடு முழுவதும் இரண்டரைக்கு மூன்று அடி என்ற அளவில் அறிவிப்பு போர்டுகள் வைக்க வேண்டியதுள்ளது.

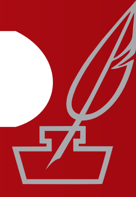
சாலை ஓரத்தில் வீடு இருப்பவர்களும், வணிக வளாகங்கள், ஜெனரல் ஸ்டோர், மெடிக்கல் ஸ்டோர் போன்ற கடைகள் வைத்திருப்பவர்களும், அவர்களுக்கு வேண்டியவர்களும் அந்த இடங்களின் முன்பு பிளக்ஸ் போர்டுகளை வைத்து உதவ வேண்டுகிறோம்.

இது ஞானத் தேடலில் திசை தெரியாமல் தவிப்பவர்களுக்கு சரியான வழியைக் காட்டியதாக அமையும்.

எனவே வாய்ப்புள்ள நமது குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களது முகவரியைத் தெரிவித்து, பிளக்ஸ் போர்டுகளை வைத்து அனைவருக்கும் உதவுமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

ஸ்ரீ பகவத் மிஷன், 99422 19065, 9994205880, 97891 65555

ஆசிரியர் பகுதி



K.S. ஜீவமணி
செல் : 97891 65555

அனைவருக்கும் சகப் பயணியின் வணக்கங்கள்.

இந்த உலகம் இதுவரை எத்தனையோ ஞானிகளையும் மகான்களையும் சந்தித்துள்ளது. அவர்களது உபதேசங்கள் பலரை நல்வழிப்படுத்தி உள்ளன. ஞானிகளின் ஒளி பலரின் வாழ்க்கைக்கு வெளிச்சமாக இருந்து வழி காட்டியிருக்கிறது. ஆனால் இவ்வுலகம் இதுவரை பார்த்திராத வகையில், தேடுதல் உள்ள அனைவரையும் சுய ஒளி பெற்றவராக - ஞானம் பெற்றவராக மாற்றும் வல்லமை உள்ளவராகவும் எளிமையின் திருவுருவமாகவும் திகழும் ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்களை இப்போது தான் சந்தித்திக் கொண்டிருக்கிறது. ஞானத்தின் உண்மையையும் விடுதலையின் உண்மையையும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் வார்த்தைகளுக்கு உயிரூட்டி வழங்கி வருகிறார் ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்கள். இவரது அணுகுமுறை இதுவரை வந்த ஞானிகளைப் போல் அல்லாமல் புதிய அணுகுமுறையாகவும் இக்காலத்திற்கு ஏற்றதாகவும் உள்ளது. ஸ்ரீ பகவத் ஐயா வழங்கும் ஞானத் தெளிவு அறிவியல் ரீதியான அணுகுமுறையாக இருப்பதால் புரிந்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் மிகவும் எளிமையாக இருக்கிறது. இதை புரிந்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் எந்த தியானப் பயிற்சிகளும் இல்லாமலேயே அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களுக்கு பயன் தரக்கூடியதாக அமைந்துவிடுகிறது.

ஞானத்தை எளிமையாக புரிந்து கொண்டாலும் இதன் விளைவாக ஏற்படும் விடுதலையை உணரும்போதுதான் ஞானத்தின் பிரம்மாண்டத்தை தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இதை ஞான முகாமில் கலந்து கொள்பவர்கள் அனைவராலுமே உணரப்படுகிறது.

அந்த வகையில் ஜனவரி மாதம் 24ஆம் தேதியிலிருந்து 27ஆம் தேதி வரை சேலம் ஸ்ரீ பகவத் பவனில் ஆங்கிலத்தில் நடைபெற்ற ஞான முகாமில் கலந்து கொண்டவர்கள் அனைவருமே பயனடைந்தனர்.

ஸ்ரீ பகவத் ஐயா வழங்கும் ஞானத் தெளிவை உலக மக்கள் அனைவருக்கும் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதை தார்மீகக் கடமையாக கொண்டு நாம் அனைவரும் செயல்பட்டு வருகிறோம். அந்த வகையில் சென்னையில் ஜனவரி 30 ஆம் தேதி முதல் பிப்ரவரி 4 ஆம் தேதி வரை 10 ஆம் ஆண்டாக நடைபெற்ற ஹிந்து ஆன்மிக மற்றும் சேவைக் கண்காட்சியில் **(10th Hindu Spiritual and service fair 2019)** நமது ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் நிலையகமும் (Stall) இடம் பெற்றது.

இக்கண்காட்சியை பார்வையிட ஆயிரக்கணக்கான அன்பர்கள் வந்திருந்தனர். அதில் பலரும் நமது ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் ஸ்டாலிலிருந்து தகவல்களையும் ஐயாவின் நூல்களையும் வாங்கி சென்றனர். ஆறு நாட்களாக நடைபெற்ற இந்த கண்காட்சியில் **(HSSF)** நமது ஸ்ரீ பகவத் மிஷனை பார்வையிட்ட அனைவருக்கும் அய்யாவின் நூல்களைப் பற்றிய தகவல்களையும் ஞான முகாம் பற்றிய விவரத்தையும் ஆர்வமாக எடுத்துக்கூறி அவர்கள் ஞானத்தை எளிதாகப் பெறுவதற்காக வழிகாட்டி தொண்டாற்றிய ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் குடும்ப உறுப்பினர்கள் திரு. **சம்பந்தம் முதலியார்,** திரு. **ரங்கநாதன்,** திரு. **பாலசுந்தரம்,** திரு. **தினேஷ்குமார்,** திருமதி **முத்துலட்சுமி** இவர்கள் தினமும் வருகை தந்து சேவை செய்தனர். மற்றும் அக்கு ஹீலர் **முத்துகுமார்,** திரு. **சிவகுமார்,** திரு. **சுரேந்திரன்** இவர்கள் பல தடவையும், திரு. **சௌந்தராஜன்,** திரு. **மாரிமுத்து,** திரு. **விபாகரன்,** திரு. **தியாகராஜன்,** திரு. **ராம்லால்,** திரு. **கணேஷ்,** திரு. **சுந்தர்ராஜன்,** திரு. **ரமேஷ் ராஜகோபால்,** திரு. **ஞானசம்பந்தம்,** திரு. **லஷ்மிநாராயணன்,** திரு. **ஸ்ரீதர்,** திருமதி **ராஜாமணி,** திரு. **முருகேசன்,** திருமதி **ஹேமலதா,** திரு. **சபாபதி,** திரு. **CH. ரவிசந்திரன்** இவர்கள் பல மணி துளிகளும் சேவை செய்தனர். இவர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் இவர்கள் அனைவரையும் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்றிய ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் சென்னை மையத் தலைவர் திரு. **ரவிச்சந்திரன்** அவர்களுக்கும் திரு. **தியாகராஜன்** அவர்களுக்கும் ஸ்ரீ பகவத் மிஷன் சார்பாக உளமார்ந்த நன்றியையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மேலும் வருகின்ற மார்ச் மாதம் ஏழாம் தேதி முதல் பத்தாம் தேதி வரை ஒரு நான்கு நாள் ஞான முகாம் சேலம் ஸ்ரீ பகவத் பவனிலும் மே மாதம் ஒன்றாம் தேதி முதல் 5ம் தேதி வரை ஓர் ஐந்து நாள் ஞான முகாம் ஏற்காடு மலை பிரதேசத்திலும் நடைபெற உள்ளன. வாய்ப்புள்ளவர்கள் கலந்து கொள்வதோடு மற்றவர்களுக்கும் இத்தகவலை தெரிவிக்க வேண்டுகிறோம்.

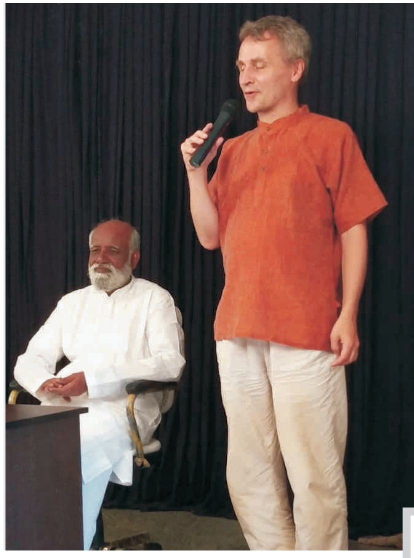
நிகழ்ச்சி நிழல்கள்



தலைநகரத்தில் நடைபெற்ற புத்தகக் கண்காட்சியில் தலைமை ஏற்று செயல்படும் தலைவரும் செயலரும்



கர்ம வீரராக செயல்படும் சம்பந்தம் ஐயாவுடன் தளபதிகளாக திருமதி முத்துலட்சுமி அவர்களும் திரு. கணேஷ் அவர்களும் உடன் ஜோதிடர் ரமேஷ் ராஜகோபால் அவர்கள்



ஆங்கிலத்தில் நடைபெற்ற ஞான முகாமில் ஒரு வெளிநாட்டவர் தன் அனுபவத்தை பகிர்கிறார்.



சென்னை ஸ்ரீ பகவத் மிஷனின் இரட்டையர்கள் திரு. சிவக்குமார் மற்றும் திரு. தினேஷ்குமார் அவர்கள்



ஸ்ரீ பகவத் மிஷனின் செயல்வீரர்களாக திரு. பாலசுந்தரம் திரு. விபாகரன் திரு. சௌந்தர்ராஜன் மற்றும் திரு. ரங்கநாதன் அவர்கள்



திரு. சம்பத் முதலியாரும் ஹீலர் முத்துகுமார் அவர்களும்



ஸ்ரீ பகவத் மிஷனின் செயல் வீரர்களான திரு. மாரிமுத்து. திரு. சுரேந்திரன். திரு. முருகேசன் தம்பதியினர் திரு. ராம்லால் ஜெமினி. திரு. ஸ்ரீதர் ஆகியோர்



அன்பின் அரவணைப்பில் அமைதியாய் கன்றுக்குட்டி



ஸ்ரீ பகவத் ஐயாவுடன் கரூர், கோவி, இரவி அவர்களும் அவரது குடும்பத்தினரும்



திருஞானசம்பந்தம் ஐயா அவர்களும் திருமதி ஹேமலதா ரவிச்சந்திரன் அவர்களும்

V.A.P. **சரவணன்,** சேலம்.
செல் : 99942 05880

கேள்வி ? பதில்...

தீய பழக்கத்திலிருந்து எவ்வாறு விடுபடுவது?

கேள்வி : ஸ்ரீ பகவத் ஐயா அவர்களின் நூல்களை படித்து பல பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டிருக்கிறேன். ஆனால் தீயப் பழக்கத்திலிருந்து மட்டும் என்னால் விடுபட முடியவில்லை. மிகுந்த முயற்சியால் விடுபட்டாலும் அதன் பிறகு கொஞ்ச நாட்களிலேயே அதே தீயப் பழக்கத்தில் முன்பை விட அதிக அளவில் ஈடுபட்டு விடுகிறேன். இதிலிருந்து நிரந்தமாக விடுபட வழி கூறுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

பதில் : அவர் ஒரு சிறந்த பிரபல மனோ தத்துவ மருத்துவர். பல்வேறு மனோ தத்துவ நூல்களைப் படித்து கற்றவர். பல வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று மனோவியல் குறித்த ஆய்வு கருத்தரங்குகளில் கலந்து கொண்டவர். அவரது முழு சிந்தனையும் மனோ தத்துவத்தையும், மனதின் இயக்கத்தையும் பற்றியே சதா சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்கும். தினமும் காலை முதல் இரவு வரை தொடர்ந்து மன நோயாளிகளுக்கு மருத்துவம் பார்த்து வந்தார். தொடர்ந்து மனநோயாளிகளையே பார்த்ததினால் மனதில் ஒரு விதமான சலிப்பும் வெறுப்பும் ஏற்பட்டது. வெறுப்பில் இருந்தும் சலிப்பில் இருந்தும் விடுபட்டு மனம் தளர்வடைய வேண்டும் என்பதற்காக பல முயற்சிகளை எடுத்து வந்தார். எதிலும் வெற்றி கிடைக்கவில்லை.



மருந்துக் கம்பெனிகள் டாக்டர்களுக்கான ஒரு ஆய்வரங்கு (Seminar) வகுப்பை நான்கு நாட்கள் வெளிநாட்டில் ஏற்பாடு செய்திருந்து. தினமும் இரண்டு மணி நேரம் செமினார் வகுப்பு போக மற்ற நேரங்களிலெல்லாம் ஊரைச் சுற்றிப் பார்ப்பதற்கும் விதவிதமான உணவு வகைகளையும், மதுவகைகளையும் சுவைப்பதற்கும் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். இது போகவும் இரவு நேரங்களில் கேளிக்கை, விளையாட்டு, நடனம், பாட்டு, இசை, என அனைத்து ஏற்பாடுகளும் செய்யப்பட்டிருந்தன. பல நாட்களாக மன இறுக்கத்துடன் இருந்த மருத்துவருக்கு இது முற்றிலும் மன மகிழ்ச்சியையும், தளர்வையும் தருவதாக அமைந்தது.

செமினார் வகுப்புகளுக்கு பிறகு ஊர் திரும்பிய மருத்துவர், வழக்கமான பணிக்கு பழையபடி தினமும் மன நோயாளிகளை பார்க்கத் தொடங்கினார். ஆனால் மனம் மட்டும் எப்பொழுதும் செமினாரில் நடந்த நிகழ்வுகளையும், தினமும் எடுத்து கொண்ட உணவு மற்றும் மதுவினால் ஏற்பட்ட மனமகிழ்ச்சி அனுபவத்தையே திரும்பத் திரும்ப சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தது. இதனால் அடுத்த முறை மருத்துவர் அவராகவே முன்வந்து அந்த வெளிநாட்டிற்குச் சென்று பழையபடி அவர் மனம் விரும்பியபடி மகிழ்ச்சிக்காகவும் அதே போன்ற மதுவகைகள் நடனம் என அனைத்திலும் ஈடுபட்டார். மதுவை எடுத்துக் கொள்வதினால் மனம் மிகவும் தளர்வாகவும், இலகுவாகும் இருப்பதை உணர்ந்தார். இதன் பிறகு ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் இனி நோயாளிகளை பார்ப்பதில்லை. காலையிலிருந்து இரவு வரை அவரது மன விருப்பத்திற்காகவும் மகிழ்வுக்காகவும் மது அருந்தி தளர்வாக இருப்பதையே விரும்பினார். மதுவின் ஆதிக்கம் அதிகரிக்க தொடங்கியது. வாரத்தில் இரண்டு முறை மது அருந்துவது என தொடங்கி படிப்படியாக மூன்று, நான்கு, ஐந்து முறை என படிப்படியாக உயர்ந்து தினமும் 3 கோப்பைகள் மது எடுத்துக் கொண்டால்தான் தூங்க முடியும் என்ற நிலைமைக்கு வந்து சேர்ந்தார்.

மருத்துவர் இப்படி தினமும் மது எடுத்துக் கொண்டாலும் தன்னிடம் வரும் பல நோயாளிகளுக்கு மதுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழி முறைகளை தெரிவித்து வந்தார். ஒவ்வொரு முறையும் மதுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான தீர்வு சொல்லும் போதெல்லாம் அவரது மனமே அவரை பார்த்து கேலி செய்தது. குற்ற உணர்ச்சியின் கோரப்பிடியை தாங்க முடியவில்லை. தானே மதுவில் இருந்து விடுபட முடியாமல் தன்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு மதுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான

வழிமுறைகளை சொல்லும்போது அவருடைய மனதே அவரை வாட்டி வதைத்தது. மதுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கு மருத்துவருக்கு எந்த வழியும் தெரியவில்லை. மதுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான அனைத்து நூல்களையும் திரும்ப ஆய்வுக்கு எடுக்க தொடங்கினார். பல ஆய்வுக் கட்டுரைகளை படித்தார். மேற்கத்திய நாடுகள் காட்டும் வழிமுறைகளையும் முயன்று பார்த்தார். இறுதியாக மதுவே வெற்றியடைந்தது. மருத்துவர் தோல்வியைத் தழுவினார்.

இப்பழக்கத்திலிருந்து விடுபட எந்த வழியும் கிடைக்காததால் தோல்வியடைந்த நிலையில் தன்னுடைய இஷ்ட தெய்வமான அனுமானை கண்ணீர் மல்க வேண்டிக்கொண்டு யூட்டியூபில் **(Youtube)** தீய பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கான வீடியோக்களை தேடினார். தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுவதற்கான ஸ்ரீ பகவத் ஐயாவின் வீடியோக்களை பார்த்தார். பகவத் ஐயாவின் நூலான "தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவது எவ்வாறு?" என்ற நூலையும், "கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு" என்ற நூலையும் படிக்கத் தொடங்கினார். தனக்கு இன்னதுதான் ஏற்பட்டது என்று தன்னால் எதுவும் கூற முடியவில்லை. ஆனாலும் மனம் ஒரு தெளிவை நோககி நகர்வதை உணர்ந்தார். அப்போது தான் என்னுடன் போனில் தொடர்பு கொண்டு தீய பழக்கங்களிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடுவது? என்பதை பற்றியும் அதற்கான வழிமுறைகளையும் ஒரு மணி நேரம் பேசி தெளிவு பெற்றார். அதன் பிறகு சில முறை போனில் சில சந்தேகங்களை கேட்டு தெளிவு பெற்று தான் பெற்ற தெளிவில் உறுதியும் பெற்றார். படிப்படியாக மதுவில் இருந்து விடுபட்டார். மருத்துவர் எப்படி புரிநது கொண்டு தீய பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட்டார் என்பதைத் தான் இனி நாம் பார்க்கப் போகிறோம்.

தீய பழக்கம் என்றால் என்ன?

எந்த பழக்கத்தின் மீது நமக்கு அதிகப்படியான இன்ப நாட்டமும் ஆர்வமும், ஏற்பட்டு அடிமையாகிறமோ அதுவே தீயப் பழக்கமாக மாறுகிறது.

நடைமுறை வாழ்வில் ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் நமது இயல்புக்கு மிகவும் பிடித்துப்போன சிலப் பழக்கங்கள் நமக்கு ஓர் இன்பத்தையும், மன தளர்வையும் கொடுக்கின்றன. அந்த அனுபவம் நமது மனதிற்கு மிகவும் பிடித்துப் போய்விடுகிறது. பிறகு நமது மனம் அந்த அனுபவத்தையே திரும்பத் திரும்ப நாடி பிறகு அந்த பழக்கத்திற்கு நாம் அடிமையாகி அது தீய பழக்கமாகவே மாறி விடுகிறது.

ஆரம்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், மனத் தளர்வையும் கொடுத்த தீய பழக்கம், நாட்கள் செல்லச் செல்ல தன் ஆதிக்கத்தை அதிகப்படுத்தி நமது மனதையும் உடலையும் கெடுக்கத் தொடங்கிவிடுகிறது. தீய பழக்கத்தின் ஆதிக்கத்தினால் நமது மனம் மற்றும் உடலின் ஆரோக்கியத்தை முற்றிலுமாக இழந்துவிடுகிறோம்.

நமது அறிவுக்கு நாம் செய்வது தவறுதான் என்ற நன்றாகவே தெரிந்தும் நம்மால் கொஞ்சம் கூட கட்டுப்படுத்த முடியாமல் நிகழும் நிகழ்வுகள்தான் தீய பழக்கம் ஆகும்.

தீய பழக்கத்தின் செயல்பாடு எப்படி இருக்கிறது என்பதை சற்று விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

பொதுவாக நாம் ஏதோ ஒரு செயலை செய்கிறோமென்றால் அதில் நான்கு பகுதிகள் அடங்கி இருக்கின்றன. அவை முதலில் எண்ணம், பிறகு அந்த எண்ணத்தை பற்றிய நமது சிந்தனை, அதனை தொடர்ந்து செயல், செயலின் விளைவாக நன்மை அல்லது தீமை என்ற நான்கு பகுதிகளையும் கொண்டுதான் ஒரு செயல் நடைபெறுகிறது.

இதை எளிமையாக விளங்கிக் கொள்ள ஓர் உதாரணத்தைப் பார்ப்போம்.

ஒரு மரத்தில் ஒரு லட்சம் பூ பூக்கிறது. அந்த ஒரு லட்சம் பூவிலிருந்து சுமார் பத்தாயிரம் பூ மட்டுமே பிஞ்சு பிடிக்கிறது. அந்த பத்தாயிரம் பிஞ்சுகளில் வெறும் ஆயிரம் பிஞ்சுகள் மட்டுமே திரண்ட காய்களாக மாறுகின்றன. அவற்றில் நன்றாக திரண்ட அறுநூறு அல்லது எழுநூறு காய்கள் மட்டுமே சந்தைக்கு வந்து சேர்கின்றன.

இதைப் போன்றுதான் நமக்கு தாமாக தோன்றுகிற எண்ணங்கள் ஒரு லட்சமாகும், ஒரு லட்சம் எண்ணங்களும் அப்படியே நமது சிந்தனைகளாக மாற்றமடைவதில்லை. சிந்தனையாக மாற்றமடையாத எண்ணங்கள் எல்லாம் தோன்றியவாறு மறைந்துவிடுகின்றன. சிந்தனையாக மாற்றம் அடைந்த அத்தனை எண்ணங்களும் செயல்களாக மாறுவதில்லை. செயல்களாக மாற்றமடையாத அத்தனை சிந்தனைகளும் தாமாகவே மறைந்து விடுகின்றன. செயல்களாக மாற்றம் அடைந்த அத்தனை சிந்தனைகளும் நம்மையும் சமுதாயத்தையும் பாதிப்பதில்லை. குறிப்பிட்ட சில செயல்கள் மட்டுமே நம்மையும், நம்மால் சமுதாயத்தையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றன. சமுதாயத்துக்கு நன்மை அளிக்கும் செயல்களை நல்ல செயல்கள் என்றும் சமுதாயத்துக்கு தீமை அளிக்கும் செயல்களை தீய செயல்கள் என்றும் குறிப்பிடுகிறோம்.

பொதுவாக தீய பழக்கத்தின் செயல்பாடு என்பது எண்ணம், சிந்தனை, செயல், குற்றவுணர்வு என்ற நான்கின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது. தாமாக தோன்றிய எண்ணத்திலிருந்து சிந்தனைக்கும், சிந்தனையிலிருந்து செயலுக்கும், செயலின் விளைவாக குற்ற உணர்வுக்கும் வருகிறது. அதன் பிறகு குற்ற உணர்விலிருந்து மீண்டும் எண்ணத்திற்கு என அந்த சக்கரம் நிற்காமல் தொடர்ந்து சுழன்று கொண்டே இருப்பதுதான் தீய பழக்கத்திற்கான ஆதாரம் ஆகும். உதாரணமாக, மரச் செக்கில் எண்ணெய்யை ஆட்டி பிரித்து எடுப்பதற்கு 'ஒரே இடத்தில் திரும்பத் திரும்ப சுழன்று கொண்டிருக்கும் செக்கு மாடுகளை பயன்படுத்துவார்கள். அந்த மாடுகளுக்கு திரும்பத் திரும்ப அந்த செக்கைச் சுற்றி வருவதைத் தவிர வேறு எதுவுமே தெரியாது.



அதே போல் நாமும் தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி செக்கு மாடுகள் செக்கைச் சுற்றி சுற்றி வருவதை போல தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட தெரியாமல் தொடர்ந்து எண்ணம், சிந்தனை, செயல், குற்ற உணர்வு அதன் பிறகு மீண்டும் பழையபடி எண்ணம் என தொடர்ந்து தீய பழக்கத்தையே சுற்றி சுற்றி வந்து கொண்டு இருக்கின்றோம்.

தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தீய பழக்கத்தின் செயல்பாட்டினை முதலில் நன்றாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த பழக்கத்தின் செயல்பாட்டில் நம் கைவசம் உள்ள பகுதிகள் எவை? நம் கைவசம் இல்லாத பகுதிகள் எவை? என்பதை முதலில் தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன்பிறகு தான் நம்மால் எப்படி செயல்பட முடியும் என்பதை புரிந்துகொள்ள முடியும்.

தீய பழக்கத்தின் நான்கு பகுதிகளான எண்ணம், சிந்தனை, செயல், குற்றவுணர்வு என்பதில் முதல் பகுதியான எண்ணம் மற்றும் இறுதி பகுதியான குற்ற உணர்வும் நம் கைவசம் இல்லை. காரணம் குற்ற உணர்வும் தாமாக தோன்றும் ஓர் எண்ணமே. நாமாக சிந்திப்பதும் நாமாக செயல்படுவதும் மட்டுமே நம் கைவசம் உள்ள பகுதி. தாமாக ஏற்படுகிற எண்ணம், மற்றும் குற்ற உணர்வாக ஏற்படும் எண்ணத்திலும் நமக்கு யாதொரு வேலையும் இல்லை என்பதை முதலில் தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தீய பழக்கத்தின் ஆணிவேரே குற்றவுணர்வு தான்.

ஒரு மாட்டு வண்டியின் இயக்கத்திற்கு ஆதாரமாக இருந்து செயல்படும் அச்சாணியே வண்டியை சுழலச் செய்கிறது. அதுபோல் நமது தீய பழக்கத்திற்கு குற்ற உணர்வே அச்சாணியாக இருந்து கொண்டு தொடர்ந்து இயக்கி கொண்டிருக்கிறது.



எண்ணம் மற்றும் குற்ற உணர்வு என்ற இரண்டு பகுதிகளும் தாமாக ஏற்படுபவை. அந்தப் பகுதிகளில் நமக்கு எந்த ஒரு வேலையும் இல்லை என்பதை தெளிவாக பார்த்து விட்டோம். இனி எஞ்சியிருப்பது நாமாக சிந்திப்பதும் செயல்படுவதும் மட்டுமே.

பொதுவாக தீய பழக்கத்திற்கான செயலுக்கு நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் மிகவும் குறைவுதான். தீய பழக்கத்தை பற்றிய சிந்தனைக்கும் செயலுக்கும், அதன் பிறகு ஏற்படும் குற்ற உணர்வுக்கும் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம் தீய பழக்கத்தின் செயலுக்கான நேரத்தை காட்டிலும் மிக மிக அதிகம்.

உதாரணமாக மருத்துவர் மது குடிப்பதற்கு எடுத்துக் கொண்ட நேரம் வெறும் 15 நிமிடங்களே. ஆனால் "மது வேண்டும். அது எனக்கு மகிழ்ச்சியை கொடுக்கும்" என்ற சிந்தனைக்கும் மதுவினால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்புகளை பற்றிய கருத்துகளினால் மது வேண்டாம் என்ற போராட்டத்திற்கும் அவர் எடுத்துக் கொண்ட நேரம் என்பது 15 நிமிடங்களுக்கான செயலை காட்டிலும் மிக மிக அதிகமானது.

தீய பழக்கத்தின் செயலுக்கு நேரம் மிகவும் குறைவுதான். தீய பழக்கத்தை பற்றி தாமாக வந்த எண்ணத்தை நாமாக நமது சிந்தனையாக சிந்திப்பதும், செயலுக்கு பிறகு ஏற்படும் குற்ற உணர்வை மீண்டும் சிந்தனையாக எடுத்து சிந்திப்பதும்தான் மிக மிக அதிகமான நேரம். இதுவே இப்பழக்கத்திற்கு அடித்தளமாக

அமைகிறது. நமது மனதில ஏற்படும் உணர்வு எவ்வளவு மோசமானதாக இருந்தாலும் கூட அவற்றையும் இயற்கையாக ஏற்படக் கூடிய ஒன்றுதான் என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி எடுத்துக்கொண்டால் மட்டும்தான் அந்த உணர்வு சுதந்திரமாக இயங்கி நம்மை விட்டு நீங்கும். மனதில் ஏற்படும் மோசமான உணர்வுகளை 'இப்படி நமக்கு உணர்வு ஏற்படுவது தவறானது - இது சரியில்லை' என்று நாம் முத்திரை குத்தி விடும் போது அவை நம்மை விட்டு நீங்காது நம்மிடமே தங்கிவிடுகிறது. நாமே நம்மை சரியில்லை என்று முத்திரை குத்தி கொண்ட பிறகு நாம் செய்யும் செயல் எப்படி சரியானதாக இருக்க முடியும். தீய பழக்கத்தின் செயல்பாட்டை பொருத்தமட்டில் அந்தப் பழக்கத்தைப் பற்றி நாமாக சிந்திக்கும் சிந்தனையை கூட தாமாக ஏற்படுவதாக தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி எடுத்துக் கொள்வது ஒன்றுதான் தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு தீர்வாக அமையும்.

தீய பழக்கத்தின் செயல்பாட்டினை கூர்ந்து கவனிக்கும் போது ஒரு விஷயம் நமக்க தெளிவாக புலப்படுகிறது. அந்தப் பழக்கத்தின் மீதுள்ள நமது ஆர்வத்தின் செயல்பாடு என்பது நேர்மறை அணுகுமுறை (Positive Approach) போன்றது. அதே போல் தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற போராட்டமும் எதிர்ப்பும் எதிர்மறை அணுகுமுறை (Negative Approach) ஆகும்.



தீய பழக்கத்தின் மீது கொண்டுள்ள ஆர்வத்தின் காரணமாக வேண்டும் என்று நேர்முகமாகவும், அதே போல் தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்று எதிர் முகமாகவும் நாம் தொடர்ந்து தீய பழக்கத்தையே மாறி மாறி பற்றி பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

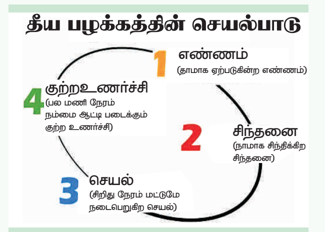
நமது மருத்துவரின் அணுகுமுறையிலும் அவர் மதுவை வேண்டும் என்று நேர்முகமாகவும் வேண்டாம் என்று எதிர்முகமாகவும் மதுவைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருந்தார்.வாரத்திற்கு ஒருமுறை மது அருந்தும் காலத்தின்போது கூட வாரத்தில் பாதி நேரம் அது நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்றும் மீதி நேரம் அது உடல் நலத்திற்கு கேடானது என்றும் தொடர்ந்து மதுவைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். இந்த அகப்போராட்டம் தொடர்ந்து நீடித்து இறுதியாக செயலாக மாற்றமடைந்து மது வெற்றியடைகிறது. மருத்துவர் தோல்வி அடைகிறார்.

ஓர் உதாரணத்தை நாம் மீண்டும் இங்கே பார்க்க இருக்கிறோம். இராமாயணத்தில் வரும் ஒரு பாத்திரமான வாலியைப் பற்றி நாம் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்வோம். வாலியிடம் யார் போரிட வந்தாலும் போரிட வந்தவரின் சக்தியிலிருந்து 50% சக்தி வாலிக்கு வந்துவிடும். அதாவது வாலியிடம் இருக்கும் 100% சக்தியுடன் அவரை எதிர்த்து போரிட வருபவரின் சக்தியிலிருந்து 50% சக்தி வாலிக்கு வந்து 150% சக்தி என அதிகரித்து விடும். இதனால் வாலியிடம் யாரும் நேருக்கு நேர் போரிட்டு வாலியை வெல்லவே முடியாது. வாலியை எதிர்த்து நேரடியாக யாரும் சடையிட்டு வெற்றி பெற முடியாதபடி அவர் ஒரு சிறந்த வரத்தை பெற்றுள்ளார். அதனால் தான் ஸ்ரீ ராமன் வாலியை நேரடியாக எதிர்த்து சண்டையிடாமல் மறைந்து நின்று வாலியை வதம் செய்கிறார். ஸ்ரீராமரின் அணுகு முறையைத்தான் நாமும் இந்த தீய பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு பயன்படுத்தப் போகிறோம். தீய பழக்கம் என்பது வாலியைப் போன்றது. அதை எதிர்த்து நேருக்கு நேராக சண்டையிட்டு ஒருபோதும் நம்மால் வெற்றி கொள்ள முடியாது. தீய பழக்கமான வாலியிடம் நாம் சண்டை போட போட வாலியை போல் தீய பழக்கமே வெற்றி பெறும். நாம் தோல்வியையே தழுவுவோம். தீய பழக்கம் நமக்கு நன்கு தெரிந்தே நடந்தாலும், நம்மை மீறி நடப்பதாக எடுத்துக் கொள்ளும் அணுகுமுறையினால் மட்டும்தான் வாலியை மறைந்து நின்று வதம் செய்வது போல் தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட முடியும்.



எப்படி மாட்டு வண்டியில் அச்சாணியை உருவிவிட்டால் மாட்டுவண்டியின் இயக்கமே நின்றுவிடுகிறதோ, அதைப்போன்றே தீய பழக்கத்தின் ஆணிவேரான குற்ற உணர்வுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் விட்டு விட்டால் தீய பழக்கத்தின் இயக்கம் வலுவிழந்து போய் நின்று விடும்.

இதுபோல் தீய பழக்கத்தின் நான்கு பகுதியான தாமாக ஏற்படுகிற எண்ணம், நாமாக சிந்திக்கின்ற சிந்தனை, சிறிது



நேரம் மட்டுமே நடைபெறுகிற செயல், பல மணி நேரம் நம்மை ஆட்டிப்படைக்கும் குற்றவுணர்ச்சி என அனைத்துமே நம்மை மீறி நடப்பதாக எடுத்துக்கொண்டு அவற்றுக்கு முழு சுதந்திரம் அளிப்பது ஒன்று மட்டுமே அந்த பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

நமது மனநல மருத்துவரும் தீய பழக்கத்தின் செயல்பாட்டினை நன்றாக விளங்கிக் கொண்டு உதாரணங்களை நன்றாக புரிந்து கொண்டு தீய பழக்கத்திற்கு முழு சுதந்திரம் அளித்து படிப்படியாக மதுவின் கோரப்பிடியில் இருந்து ஒரு ஆறு மாதத்திற்குள்ளாக விடுபடுகிறார். பகவத் ஐயாவின் இந்த அணுகுமுறை ஒன்றுதான் அவருக்கு தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு தீர்வாக அமைந்தது என்பதை மனப்பூர்வமாக தெரிவித்துக் கொண்டார். மேலும் தன்னிடம் வரும் தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையான நோயாளிகளுக்கு இந்த அணுகுமுறையே, தான் சொல்லிக் கொடுப்பதாகவும் தீய பழக்கத்தின் செயல்பாட்டினை ஒரு படம் போல் வரைந்து புரிய வைப்பதாகவும் தெரிவித்தார். இதற்கெல்லாம் தன்னுடைய நன்றிகளை பகவத் ஐயாவின் பாதங்களில் சமர்ப்பிக்கிறேன் என்று கூறி மகிழ்ந்தார் மருத்துவர்.

இதை மேலும் உறுதிப்படுத்தும் விதமாக இன்னும் சம்பவத்தை இங்கே தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

ஒரு அம்மையாரின் மகன், அவனுக்கு ஏற்பட்ட மனப் பாதிப்புகளுக்காகவும், கவலையிலிருந்து விடுபடுவதற்காகவும் தொடர்ந்து மதுவை எடுத்துக் கொண்டு வந்தான். இது அந்த அம்மையாருக்கு கொஞ்சமும் பிடிக்கவில்லை. மகனின் மீது கொண்ட பாசத்தால் இதிலிருந்து விடுபடுமாறு திரும்ப திரும்ப கூறிவந்தார். ஆனாலும் அது எந்த பயனும் அளிக்கவில்லை. எப்படியும் தினமும் குடித்துவிட்டுதான் வீடு வந்து சேருவான் அவன். எப்படியாவது மகனை இதிலிருந்து மீட்டுவிட வேண்டும் என்ற முயன்றார் அந்த அம்யைார். மகனிடம் கெஞ்சிப் பேசி, கோபமாக பேசி, அழுதும் பார்த்தார். ஆனால் எந்த மாற்றமும் அவனிம் ஏற்படவில்லை. அந்த அம்மையார் பகவத் பவனில் நடைபெறும் நான்கு நாள் ஞான முகாமில் கலந்து கொண்டு தீய பழக்கத்தை பற்றியும், மனதின் செயல்பாடுகளை பற்றியும் மிகத் தெளிவாக புரிந்து கொண்டு வீடு திரும்பினார். மகனை அழைத்து "தம்பி இனிமேல் உன்னை மது அருந்த வேண்டாம் என்ற கூறமாட்டேன். உனக்கு ஏற்பட்ட மன பாதிப்புக்காக நீ மதுவை எடுத்துக் கொள்கிறாய் என்பதை நான் நன்றாக உணர்ந்து விட்டேன். உன்னுடைய நிலையை என்னால் நன்றாக புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. இனிமேல் நீ எனக்குத் தெரியாமல் மறைத்து வைத்து மது அருந்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இனி எனக்கு தெரிந்தே உணவு சாப்பிடும் போது கூட மதுவை நீ எடுத்து கொள்ளலாம்" என்றும் அந்த மகனுக்கு முழு சுதந்திரம் அளித்து விடுகிறார். "உன்னை நான் இனி எந்த குறையும் சொல்லப்போவதில்லை. உனக்கு தேவையான உணவுகளை நானே ஆரோக்கியமான முறையில் செய்து தருகிறேன். உனது மன வருத்தங்களை வேதனைகளை உன்னுடைய நண்பர்களிடம் பகிர்வது போல மனம் விட்டு என்னிட கூறி விடு" என்றார். அவர் தன்னுடைய மனக் கவலைகளை எல்லாம் அந்த அம்மாவிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும் போதும் எந்த ஒரு ஆட்சேபனையும் இன்றி குறிக்கீடு இன்றி முழு கவனத்துடன் கேட்கத் தொடங்கினார் அந்த அம்மையார்.

தன்னுடைய மகனை அகத்திலும் புறத்திலும் எந்த ஒரு மாற்றமும் செய்யாது அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினார். இதனால் அம்மையார் அந்த பிரச்சனையில் இருந்து முழுவதுமாக விடுதலை அடையத் தொடங்கினார். இந்த அம்மையாரின் மாற்றத்தையும் தன் மீது கொண்டுள்ள அக்கறையும் அந்த மகன் தொடர்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறான். மகனின் செயல்பாட்டில் மாற்றம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிகழத் தொடங்குகிறது. இரண்டு மாதங்களில் அந்த மகன் 80% மதுவின் தாக்கத்தில் இருந்து வெளியேறி விடுகிறான். இப்போது அந்த அம்மையார் கொஞ்சம் உறுதியாகவே கூறுகிறார். "இன்னும் கொஞ்ச நாட்களில் முற்றிலுமாக மதுவின் தாக்கத்தில் இருந்து எனது மகன் வெளியேறி விடுவான்" என்று.

இதற்கு மேல் தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட அதற்கு சான்று தேவையில்லை. மனித குலத்தின் மிகப் பெரிய பிரச்சினையான தீய பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு ஸ்ரீ பகவத் ஐயாவின் அணுகுமுறை ஒன்றினால் மட்டுமே தீர்வைத் தர முடியும். பகவத் ஐயாவின் புரிதல் உள்ள பலரும் இந்த உண்மையை நன்றாக உணர்ந்து தங்கள் வாழ்வில் மாற்றம் அடைந்து இருக்கிறார்கள். இந்த புதிய அணுகுமுறையை தீய பழக்கத்தினால் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு கொண்டுபோய் சேர்பதன் மூலம் சமுதாயமே தீய பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு ஓர் ஆரோக்கியமான நல்ல சமுதாயமாக மாறிவிடும். ஸ்ரீ பகவத் அய்யாவின் இந்த அணுகுமுறையே தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு தீர்வாக அமையும்.

Registration Number of the Registered News Paper TNTAM/2014/57698
Postel Registration Number : TN/WR/SL(E)/22/2018-2020 Posted at Salem HOP 636001. On 10th of every month.

Published by Shri. V.A.P. Sharavanan on behalf of the Sri Bagavath Mission, 31, Ramalingasamy Street, Ammapet, Salem-636 003. Tamilnadu. India.
Printed by Shri. R. Jayavel at Sree Jayavel Press, 08/11, Gandhi Maidanam, Ammapettai, Salem-636 003. Editor : Shri. K.S. Jeevamani Cell : 97891 65555